Polar FA20™

Manual del Usuario

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Tabla de contenidos

1. BENEFICIOS DE UTILIZAR EL POLAR FA20™ . 3

2. PRIMEROS PASOS 4
Botones del FA20 4
Ajustes básicos 5
Estructura de los menús 6

3. SU ACTIVIDAD DIARIA 7
Actividad 7
Registro de actividad 8

4. ENTRENAMIENTO 11
Durante el entrenamiento 12
Parar el entrenamiento 16
Después de entrenar 17
Transferir datos 19

5. AJUSTES 20
Reloj, fecha/hora 20
Ajustes entrenam. 20
Información del usuario 21
Ajustes generales 21

6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE 22
Cómo cuidar de su Polar FA20 22
Precauciones 25
Resolución de problemas 26
Especificaciones técnicas 27
Garantía y limitación de responsabilidades. 29

1. BENEFICIOS DE UTILIZAR EL POLAR FA20™

SU VERSIÓN MÁS ENERGÉTICA
Mantenerse activo aumenta la energía y mejora el bienestar.
Con el FA20, podrá asegurarse de que se hamantenido suficientemente activo durante todo el día.

SU VERSIÓN MÁS ACTIVA Y SALUDABLE

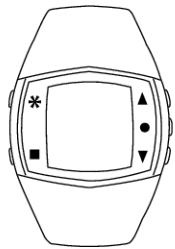
El FA20 cuenta la actividad física diaria que es realmente beneficiosa para su salud.

SU VERSIÓN MÁS EN FORMA

Ajuste un objetivo de distancia o calorías y registre su sesión de entrenamiento.
El feedback avanzado ayuda a estar siempreinformado para mejorar aún más la forma física.

2. PRIMEROS PASOS

Botones del FA20



▲ ARRIBA: Moverse por el menú y las listas de selección y ajustar los valores.

● OK: Acceder al menú y confirmar las selecciones. En el modo de hora, empiece a registrar una sesión de entrenamiento pulsándolo dos veces o con una pulsación larga.

▼ ABAJO: Moverse por el menú y las listas de selección y ajustar los valores.

■ VOLVER: Salir del menú mostrado y volver al nivel anterior. Cancelar la selección y dejar el ajuste sin modificar. Manténgalo pulsado para volver al modo de hora desde cualquier otro modo.

✱ LUZ: Activar la luz de fondo.

MENÚ RÁPIDO en el modo de hora: Mantenga pulsado el botón LUZ para activar o desactivar el bloqueo de los botones o para ajustar la alarma y la zona horaria.

MENÚ RÁPIDO en el modo de entrenamiento: Mantenga pulsado el botón LUZ para activar o desactivar el bloqueo de los botones o para ajustar los sonidos de entrenamiento.

Modo nocturno durante el entrenamiento: Pulse el botón LUZ una vez durante la grabación y la luz de fondo se activará al pulsar cualquier botón. El modo nocturno se desactiva cuando el FA20 vuelve al modo de hora.

Ajustes básicos

Antes de utilizar el Polar FA20, deberá personalizarlo. Para que la información de su actividad sea precisa, toda la información del usuario deberá ser correcta.

1. Para activar el FA20, pulse cualquier botón durante un segundo. Una vez activado, no es posible apagarlo de nuevo.
2. **Idioma:** Seleccione **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** o **Italiano** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulse OK.
3. Aparece el mensaje **Introduzca los ajustes básicos**. Pulse OK.
4. **Form. hora:** Seleccione **12 horas** o **24 horas** y pulse OK. Ajuste la hora. Si selecciona el formato de 12 horas, seleccione primero **AM/PM** y, a continuación, ajuste la hora.
5. **Fecha:** Ajuste el **Día**, el **Mes** y el **Año**. Si selecciona el formato de 12 horas, ajuste el **Mes**, el **Días** y el **Año**.
6. **Unidades**: Seleccione entre el sistema métrico **(KG/CM)** y el británico **(LB/FT)**. Si selecciona LB/FT, las calorías se muestran como **CAL**; en caso contrario, se muestran como **KCAL**. *Las calorías se miden en kilocalorías.*
7. **Peso:** Introduzca su peso.
8. **Altura**: Introduzca su estatura. Si ha seleccionado el sistema británico, introduzca primero los pies y luego las pulgadas.
9. **Fecha de nacimiento:** Introduzca su fecha de nacimiento.
10. **Sexo**: Seleccione **Masculino** o **Femenino**.
11. **El mensaje ¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Seleccione con los botones ARRIBA y ABAJO. **SÍ**: Los ajustes se aceptan y se guardan. La pantalla vuelve al modo de hora. **No**: Los ajustes básicos aún se podrán cambiar. Pulse VOLVER para volver a los datos que desea cambiar.

Tras guardar los ajustes básicos, el FA20 activa el modo de hora.

Podrá volver a modificar la información del usuario más adelante en los Ajustes . Para más información, consulte el apartado Ajustes.

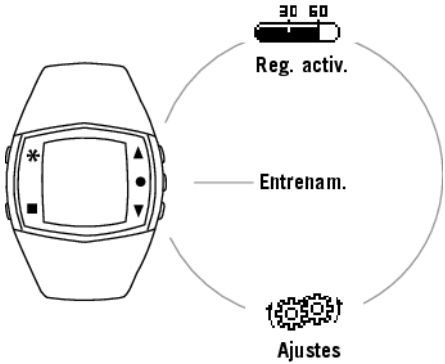
Estructura de los menús

Hora: Muestra la fecha y la hora actuales.

Reg. activ.: Muestra el tiempo de actividad diario y el número que calorías quemadas, y da información sobre su nivel de actividad.

Entrenam.: Registra y da información avanzada de sus sesiones de entrenamiento.

Ajustes: Para cambiar los ajustes y utilizar las funciones del reloj, o sea, ajustar la alarma, la fecha y la hora.



3. SU ACTIVIDAD DIARIA

Actividad

Colóquese el FA20 en la muñeca para que el dispositivo mida su actividad física continuamente, 24 horas al día, 7 días a la semana. Sólo deberá llevarlo puesto, no deberá pulsar ningún botón. El FA20 le da información continua de su actividad diaria, y hace que supervisar su nivel de actividad sea un juego de niños.

Para gozar de buena salud, es recomendable realizar una actividad física regular, como caminar rápido, durante un mínimo de 30 minutos todos o casi todos los días de la semana.

Los beneficios para la salud son múltiples: mejor resistencia cardiovascular, mejores niveles de presión sanguínea, más tolerancia a la glucosa y mejor salud de los huesos, entre otros. Además, realizar actividad física también ayuda a controlar el peso y ayuda a sentirse mejor a nivel psicológico.

Registro de actividad

Puede consultar el registro en cualquier momento del día para recibir información de inmediato sobre el nivel de actividad y las calorías quemadas. Si aparece el mensaje **Día vago**, significa que deberá aumentar el nivel de actividad para que ésta resulte beneficiosa para su salud.

Vaya al **Reg. activ.** pulsando el botón ARRIBA en el modo de hora y acceda al registro pulsando OK. Seleccione la fecha cuyo registro desee consultar.

Reg. activ.
Para revisar la información sobre la actividad.

Fecha
Seleccione la fecha del registro de actividad con los botones ARRIBA/ABAJO y acceda al archivo pulsando OK.

La marca + - situada encima de la barra de actividad indica que hay una o más sesiones de entrenamiento registradas con la fecha seleccionada.

Activo
Tiempo total de actividad.
Calorías
Calorías quemadas durante el día.

Las calorías contadas no incluyen las necesarias para que su cuerpo funcione (o sea, el metabolismo basal).

El FA20 le da información y consejos:

Día vago
Ha permanecido activo durante menos de 30 minutos. Deberá aumentar el nivel de actividad para alcanzar el tiempo de actividad diario necesario para conseguir beneficios en la salud.

Día fácil ¡Bien!
Ha estado activo entre 30 y 60 minutos.
Sólo con 30 minutos de actividad física con una intensidad moderada todos o casi todos los días de la semana, su salud y bienestar ya se verán beneficiados.

Día activo ¡Muy bien!
Ha estado activo entre 60 y 75 minutos.
Esto significa más beneficios para su salud y, si sigue con la misma intensidad, un aumento de las calorías quemadas.

Día intenso ¡Excelente!
Ha estado activo durante más de 75 minutos.
Esto aporta aún más beneficios a su organismo y, si sigue con la misma intensidad, la cantidad de calorías que quemará seguirá aumentando.

4. ENTRENAMIENTO

Para sacar el máximo provecho del FA20, guarde los datos de sus sesiones de entrenamiento para conocer mejor cómo responde su cuerpo y para mantenerse motivado.

Empezar a entrenar

En el modo de hora, pulse dos veces seguidas o haga una pulsación larga del botón OK cuando quiera empezar a registrar la sesión de entrenamiento.

Definir los objetivos del entrenamiento

- En el modo de hora, pulse OK. Pulse ABAJO y, a continuación, OK.
- Seleccione **Desact.** pulsando OK. **Objetivo desact.** aparece en pantalla. Para empezar la sesión de entrenamiento, pulse ARRIBA. **Empezar** aparece en pantalla. Pulse OK para empezar la sesión de entrenamiento.
- Si selecciona activar el objetivo, en el modo de hora pulse OK, luego ABAJO y, finalmente, confirme su selección con OK. Pulse ABAJO para ajustar el valor en **DISTANCIA** (km/milllas) o **CALORÍAS** (kCal/Cal). Confirme su selección con OK. **Objetivo definido** aparece en pantalla. **El mensaje ¿Empezar entren.?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** o **NO** pulsando ARRIBA o ABAJO y confirme su selección con OK. Ya puede empezar a entrenar.

Ajustar los sonidos de entrenamiento

Los sonidos durante el entrenamiento se pueden **Desact.** o activar a volumen **Bajo**, **Alto** o **Muy alto**.

- En el modo de hora, pulse OK y, a continuación, ABAJO dos veces. Ajuste el volumen de los sonidos y confirme su selección con OK.
- Pulse ARRIBA para que aparezca **Empezar**. Pulse OK para empezar a registrar la sesión de entrenamiento.

Durante el entrenamiento

Durante el entrenamiento, podrá visualizar la siguiente información:

HASTA OBJ. (Sólo aparece si se ha definido un objetivo.)
Calorías que aún debe quemar o km/millas que debe recorrer hasta alcanzar el objetivo definido.

EFECTO
Entrenar a baja intensidad le aportará beneficios para su **salud**.
Entrenar con una intensidad más elevada le permitirá mejorar su **condición física**.

CALORÍAS
Número de calorías quemadas durante el entrenamiento.

DISTANCIA
Distancia recorrida. La medición será más precisa si ha ido andando.

PASOS ACT.
En vez de contar todos los pasos, el Polar FA20 cuenta sólo los pasos que conforman un movimiento continuo del cuerpo entero. Los pasos activos mejoran la condición física de manera más eficaz que los pasos de baja intensidad.

ACTIVO
El tiempo en que el cuerpo se ha estado moviendo de manera realmente activa durante el día. Consta de todo el tiempo de actividad acumulado durante el día, excluyendo automáticamente los períodos de descanso y las paradas.

El tiempo total de la sesión de entrenamiento se puede ver en la parte inferior de la pantalla durante toda la grabación.

HORA
Hora del día.
Tiempo de entrenamiento.

Durante el entrenamiento, el FA20 le va informando de su actividad. Entre estos datos está todo el tiempo de actividad acumulado durante el día:

30 minutos de tiempo activo. ¡Bien!
Ha permanecido activo durante 30 minutos.

60 minutos de tiempo activo. ¡Muy bien!
Ha permanecido activo durante 60 minutos.

75 minutos de tiempo activo. ¡Excelente!
Ha permanecido activo durante 75 minutos.

Si define un objetivo para el entrenamiento, recibirá información relativa a dicho objetivo durante la sesión de entrenamiento:

¡Punto intermedio!
Ha alcanzado el punto intermedio de su objetivo (distancia o calorías).

¡Objetivo alcanzado!
Ha conseguido su objetivo (km/millas o kcal/cal). Ahora puede terminar la sesión o seguir entrenando.

Parar el entrenamiento

Para detener la sesión de entrenamiento, pulse el botón VOLVER.

- Si quiere seguir grabando, pulse OK.
- Para dejar de grabar, pulse ABAJO y, a continuación, OK.
- Para ajustar los sonidos de entrenamiento, pulse ABAJO dos veces y, a continuación, OK. Ajuste el sonido en **Desact.**, **Bajo**, **Alto** o **Muy alto** y confirme su selección con OK.

Para detener rápidamente la sesión de entrenamiento, pulse VOLVER dos veces y aparecerá el mensaje **Parado** .

Si la sesión ha durado más de un minuto, el FA20 mostrará automáticamente los datos del entrenamiento una vez haya parado. Pulse el botón ABAJO para ver todos los datos o mantenga pulsado el botón VOLVER para volver al modo de hora.

Después de entrenar

Compruebe los resultados de su entrenamiento en el registro de actividad..

1. En el modo de hora, pulse ARRIBA una vez y aparecerá el **Reg. activ.**
2. Acceda al registro pulsando OK. Las fechas en las que ha tenido actividad se muestran en forma de barras. Muévase por las fechas con los botones ARRIBA y ABAJO y seleccione la fecha que desee revisar. Acceda al archivo pulsando OK.
3. Pulse el botón ABAJO hasta que aparezca el **ARCH. ENTR.** (Archivo de entrenamiento); a continuación, pulse OK para acceder al mismo.

Muévase por la información con los botones ARRIBA y ABAJO:

ARCH. ENTR.
Hora de inicio de la sesión de entrenamiento.

CALORÍAS
Número de calorías (kcal/cal) quemadas.
DISTANCIA
Distancia recorrida (km/millas).

SALUDABLE/COND. FÍSICA
Tiempo que se ha permanecido en un nivel de intensidad beneficioso para la salud.
Tiempo que se ha permanecido en un nivel de intensidad beneficioso para la condición física.

PASOS ACT.
Cantidad de pasos activos acumulados durante la sesión de entrenamiento.
En vez de contar todos los pasos, el Polar FA20 cuenta sólo los pasos que conforman un movimiento continuo del cuerpo entero . Los pasos activos mejoran la condición física de manera más eficaz que los pasos de baja intensidad.

Transferir datos

Cómo transferir datos desde su FA20 a polarpersonaltrainer.com

Si desea realizar un seguimiento a largo plazo, puede transferir fácilmente sus archivos de entrenamiento de su Polar FA20 a polarpersonaltrainer.com con el accesorio Polar FlowLink*. En esta página web, sus datos de entrenamiento (calorías, distancia, pasos activos y tiempo de entrenamiento) se guardan en un diario y se convierten en gráficos.

1. Registrarse en polarpersonaltrainer.com
2. Siga las instrucciones para descargar e instalar el software de transferencia de datos Polar WebSync en su ordenador.
3. Conecte el FlowLink a un puerto USB de su ordenador.
4. Coloque el FA20 en la pantalla del FlowLink boca abajo.
5. Siga el proceso de transferencia de datos que realizar el software WebSync desde la pantalla del ordenador.

Si necesita más instrucciones sobre la transferencia de datos, consulte la sección "Help" de polarpersonaltrainer.com.

*Se requiere el accesorio opcional Polar FlowLink.

5. AJUSTES

Reloj, fecha/hora

En el modo de hora, pulse el botón ABAJO para seleccionar **Ajustes** > **Reloj, fecha/hora**

- **Alarma**: **Desact.** la alarma o actívela seleccionando **Una vez**. A continuación, ajuste la hora. Pulse VOLVER para detener la alarma o ARRIBA/ABAJO para silenciarla y que se vuelva activar dentro de 10 minutos. La alarma no se puede utilizar durante el entrenamiento.
- **Hora 1**: Seleccione la **Hora 1**. Seleccione el formato de la hora entre 12 y 24 horas. Ajuste las horas y los minutos.
- **Hora 2**: Seleccione la **Hora 2**. El FA20 muestra la hora actual. Añada o quite horas para ajustar la **Hora 2**.
- **Zona horaria**: Seleccione la Hora 1 o la Hora 2.
- **Fecha**: Ajuste la fecha.
- **Asp. reloj**: Seleccione **Hora y actividad**, **Hora y logo** o **Sólo hora** en función de qué desee que se muestre en pantalla en el modo de hora.

Si se utiliza la Hora 2, aparecerá el número 2 en la esquina inferior derecha de la pantalla en el modo de hora.

Ajustes entrenam.

- **Objetivo entrenam.**: Active o desactive el objetivo del entrenamiento seleccionando **Desact.**, **Distancia** o **Calorías**. Defina el objetivo en **Distancia** (km/millas) o en **Calorías** (kcal/cal).
- **Sonidos entrenam.**: Seleccione **Desact.**, **Bajo**, **Alto** o **Muy alto**.

Información del usuario

- **Peso**: Indique su peso en kilogramos o en libras (kg o lb).
- **Altura**: Indique su estatura en centímetros o en pies (cm o ft).
- **Fecha de nacimiento**: Indique el **Día**, **Mes** y **Año** en que nació.
- **Sexo**: Seleccione **Femenino** o **Masculino**.

Ajustes generales

- **Sonidos de botones**: Seleccione **Desact.**, **Bajo**, **Alto** o **Muy alto**.
- **Bloqueo de botones**: Seleccione **Bloqueo manual** o **Bloqueo automático**. Para bloquear o desbloquear los botones manualmente, mantenga pulsado el botón LUZ y confirme la acción con OK. El bloqueo automático de los botones se activa cuando no pulsa ningún botón durante un minuto..
- **Unidades**: Seleccione entre el sistema métrico (**KG/CM**) y el británico (**LB/FT**).
- **Idioma**: Seleccione **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** o **Italiano**.

6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cómo cuidar de su Polar FA20

Como cualquier dispositivo electrónico, su Polar FA20 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán utilizar el producto durante muchos años.

Limpie el FA20 con jabón neutro y una solución acuosa, y séquelo con una toalla. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Guárdelo en un lugar fresco y seco. No lo guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico o de deporte) o material conductivo (como una toalla húmeda). No lo exponga directamente a los rayos solares durante períodos prolongados de tiempo.

El FA20 se puede utilizar a temperaturas entre -10 y +60°C / +14 y +140°F, y se puede almacenar a temperaturas entre -20 y +70°C / -4 y +158°F.

Pila

Evite abrir la tapa sellada de la pila durante el período de garantía. Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua del reloj tras cambiar la pila, además de llevar a cabo una revisión periódica completa.

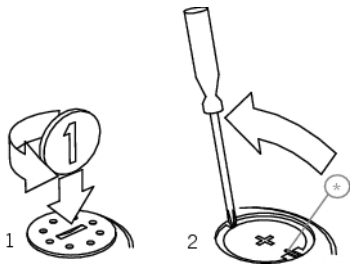
Tenga en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15% de carga en la pila.
- Antes de cambiar las pilas, transfiera todos los datos de su FA20 a polarpersonaltrainer.com para evitar perderlos. Para más información, consulte el apartado Transferir datos.
- El uso excesivo de la luz de fondo hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de

batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa de la pila girándola con una moneda de la posición CLOSE a OPEN.
2. Retire la tapa y saque la pila (CR2025) con cuidado utilizando una barra o vara pequeña y rígida. Por ejemplo, utilice un palillo o un destornillador pequeño Sin embargo, es recomendable que no sea un dispositivo metálico Tenga cuidado de no dañar el elemento metálico del sonido (*) o las ranuras.
3. Coloque una pila nueva con el polo positivo (+) encarado hacia fuera.
4. Sustituya la junta de fijación antigua por otra nueva, ajustándola bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
5. Vuelva a colocar la tapa y gírela hacia la derecha, de OPEN a CLOSE.
6. Vuelva a introducir los ajustes básicos. Para más información, consulte el apartado Ajustes Básicos.



Cuando manipule una pila nueva y totalmente cargada, evite sujetarla simultáneamente desde ambos lados con una herramienta metálica o conductora de la electricidad, como unas pinzas. Podría provocar un cortocircuito en la pila y hacer que se descargase rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos momentáneos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, la vida útil de la misma.

Le recomendamos cambiar la junta de fijación de la tapa cada vez que cambie la pila. Encontrará juntas de fijación de repuesto en los puntos de servicio técnico autorizados por Polar.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico de inmediato. Las pilas gastadas deben desecharse adecuadamente, de acuerdo con la normativa vigente en su país.

Reparaciones

Su Polar FA20 ha sido diseñado para ayudarle a conseguir sus objetivos de actividad personales midiendo el movimiento activo del cuerpo durante todo el día. El dispositivo calcula y registra la intensidad y los beneficios para su salud y condición física de las diferentes actividades que realice en sus sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar.

Para más detalles, consulte la tarjeta de garantía de Polar.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi/ para ayudarnos a mejorar nuestros productos y servicios y satisfacer mejor sus necesidades.

Precauciones

Minimizar los posibles riesgos

Entrenar puede conllevar ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si siente cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, pare o continúe con una intensidad más suave.

Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en el apartado Especificaciones técnicas.

Resolución de problemas

Si desconoce en qué menú se encuentra, mantenga pulsado el botón VOLVER hasta que aparezca la hora.

Si no hay reacción alguna al pulsar los botones, o si la pantalla se comporta de manera anómala, reinicie la unidad de pulsera pulsando cuatro botones (ARRIBA, ABAJO, VOLVER Y LUZ) simultáneamente durante cuatro segundos. Se guardarán el registro de actividad y todos los ajustes menos la fecha y la hora.

Si la animación que aparece en pantalla no se mueve mientras usted sí se está moviendo, asegúrese de que el FA20 esté grabando la actividad (consulte el apartado Empezar a entrenar) y, a continuación, muévase con la suficiente efectividad y rapidez para que se mueva la animación. Un movimiento demasiado lento o suave también puede detener la animación, dado que este tipo de movimiento no se considera suficientemente beneficioso.

Si la pantalla está en blanco, es posible que el FA20 se encuentre en el modo de ahorro de energía, que es el ajuste predeterminado de fábrica. Pulse cualquier botón durante un segundo. Para más información, consulte el apartado Ajustes básicos.

Si se puede ver el símbolo de batería baja, es posible que sea necesario cambiar la pila del reloj. Para más información, consulte el apartado Cuidado y mantenimiento.

Si hay que cambiar la pila de la unidad de pulsera, le recomendamos que lleve el dispositivo a un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Esto es especialmente importante para asegurarse de que la garantía siga siendo válida y no se vea afectada por procedimientos de reparación incorrectos realizados por un técnico no autorizado. El servicio técnico autorizado por Polar comprobará la resistencia al agua de su FA20 y hará una revisión completa del dispositivo después de cambiar la pila.

Especificaciones técnicas

Unidad de pulsera

Tipo de pila:	CR2025
Duración de la pila:	Promedio de 1,5 años (1 hora de entrenamiento al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento:	De -10°C a +60°C / De -14°F a +140°F
Temperatura de almacenamiento:	De -20°C a +70°C / De -4°F a +158°F
Material de la correa del reloj	Poliuretano
Material de la tapa posterior y hebilla de la correa del reloj	Acero inoxidable que cumple con la Directiva 94/27/EC y la enmienda 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel de productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj:	Superior a ±0,5 segundos/día a una temperatura de +25°C / +77°F

Valores límite

Cronómetro:	23 h 59 min 59 s
Tiempo total:	De 0 a 9999 h 59 min 59 s
Calorías totales:	De 0 a 999.999 kcal/cal
Capacidad máxima del registro de actividad:	Ocho semanas más la información de actividad de la semana en curso
Máximo de archivos de entrenamiento:	100
Fechas de nacimiento aceptadas:	De 1921 a 2020

Requisitos del sistema

Software Polar WebSync y Polar FlowLink:	PC con Microsoft Windows (2000/XP/Vista) de 64/32 bits

Resistencia al agua

El Polar FA20 puede utilizarse para nadar. Para mantener la resistencia al agua, no pulse los botones del reloj estando bajo el agua. Para más información, visite http://support.polar.fi. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Características de resistencia al agua
Resistente al agua	A prueba de salpicaduras. Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No adecuado para nadar.
Sumergible hasta 30/50 metros	Adecuado para bañarse y nadar.
Sumergible hasta 100 metros	Adecuado para nadar y bucear (sin bombonas de aire).

Garantía y limitación de responsabilidades

Limited Polar International Guarantee

Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para las personas que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para las personas que hayan adquirido este producto en otros países.

Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.

Conserve el justificante de compra o la tarjeta de garantía de Polar sellada. El justificante es su prueba de compra.

La garantía no cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado, uso comercial, ni tampoco la pila o las carcasas rotas o deterioradas.

La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un punto de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.

Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidos por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Limitación de responsabilidades
El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.

Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de ningún daño, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: EP1532924, US2005130802, JP2005152633, FI20031699 y CN1628609. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por tanto, estos productos se deben eliminar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre eliminación de residuos y, donde sea posible, emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY